

血液透析病人高鉀食物表

一、限制鉀離子目的：早期腎功能衰竭患者，高血鉀現象並不常見，但在腎衰竭末期，鉀不能有效地排出體外，堆積在體內會造成高血鉀，易造成心律不整、心衰竭、呼吸困難，甚至危害生命。

原則：

1. 高鉀食物有蔬菜、水果，如：胡蘿蔔、芹菜、茼蒿、空心菜、菠菜、莧菜、香菇、馬鈴薯、硬柿、蕃石榴、香瓜、香蕉、龍眼、葡萄、柳橙等。
2. 熱量攝取要足夠，否則會引起體內組織分解會放出鉀。
3. 蔬菜類先用大量清水煮 3~5 分鐘，撈起，以油拌或油炒，可減少鉀的含量，而菜湯中的鉀含量高，宜少食用。
4. 柳橙汁、無鹽醬油含鉀高，不宜食用。

二、高鉀食物

類 別	食 品
湯汁類	濃肉湯、雞精、牛肉精、牛肉汁、人參精
水果類	香蕉、柿餅、奇異果、釋迦、美濃瓜、龍眼、桃子、榴槤、紅棗、黑棗、紅龍果、乾燥水果、罐頭食品、胡蘿蔔、芹菜、茼蒿、空心菜、菠菜、莧菜、香菇、馬鈴薯、番石榴、柳橙、葡萄、蕃茄、檸檬、酪梨、草莓、櫻桃
蔬菜類	芋齊、牛蒡、芋莖、韭菜、空心菜、美國花菜、菠菜、紅莧菜、莧菜、山藥、茼蒿、草菇、鮑魚菇、蔬菜乾、野菜、茄子、高麗菜、碗豆、冬筍、南瓜、彩椒、青江菜
其 他	咖啡、可可、運動飲料、巧克力、堅果類（杏仁、

	花生、瓜子、栗子、愛玉子、開心果、腰果)、梅子汁、番茄醬、全脂牛奶
--	-----------------------------------

三、每 100 公克含鉀量食物表 (避免食用或減少用量)

食品名稱	鉀 (mg)	食品名稱	鉀 (mg)
低鈉鹽	26007.00	抗氧化奶粉	1291.00
乾海帶(乾昆布)	6032.00	健脂奶粉	1291.00
可可粉	5477.00	黑胡椒粉	1280.00
即溶咖啡	4575.00	全脂即溶奶粉	1243.00
紫菜	3054.00	枸杞	1243.00
無鹽醬油	2676.00	高鈣高纖脫脂奶粉	1239.00
紅茶茶包	2213.00	全脂奶粉	1196.00
烏龍茶茶包	2193.00	香蒜粉	1184.00
辣椒粉	2179.00	羊乳片	1150.00
綠茶茶包	2068.00	綠豆粉	1102.00
香片茶包	2008.00	咖啡豆(曼特寧)	1095.00
高鐵鈣脫脂奶粉	1775.00	沙茶粉	1053.00
酵母粉	1770.00	豬肉條	863.00
黃豆	1763.00	豆豉(黑豆)	860.00
豆漿粉	1754.00	花生(生)	860.00
咖哩粉	1717.00	烤向日葵瓜子	850.00
黃豆粉	1647.00	奶精(植物性)	846.00
黑豆	1639.00	小麥胚芽	845.00
奶粉(脫脂即溶)	1621.00	三合一咖啡	841.00
低脂低乳糖奶粉	1567.00	綠豆仁	837.00
乾蘑菇香菇	1533.89	嬰兒奶粉 S-3	820.00
健素糖	1529.00	洋芋片	817.00
羊奶粉	1523.00	油炸脫水甘薯	790.00
脫脂高鈣奶粉	1516.00	龍延草	780.00
黑豆粉	1500.00	麥片	773.00
低脂奶粉	1454.00	無鹽烤杏仁	770.00
烘烤黑豆	1430.00	黑巧克力	757.00
乾杏仁	1378.00	葡萄乾	751.00

食品名稱	鉀 (mg)	食品名稱	鉀 (mg)
花椒粉	1368.00	三合一奶茶	749.00
大豆卵磷脂	1339.00	乾梅	745.00
五香粉	1328.00	椰子粉	742.00
龍眼乾	1300.00	小魚干	738.00
八角	1049.00	黑麥粉	730.00
米豆	1033.00	愛玉子	729.00
柴魚片	1022.00	甘草粉	715.00
高纖奶粉	1008.00	蝦米	708.00
奶精(低脂)	1006.00	油蔥酥	702.00
紅豆	988.00	花粉	692.00
開心果	979.00	向日葵瓜子	689.00
麥芽精	947.00	豆瓣醬	689.00
麥芽飲品	946.00	皇帝豆	680.00
花生粉	940.00	牛肉乾	676.00
干貝	913.00	豌豆果	673.00
山葵粉	898.00	花生醬 有鹽	669.00
無花果	898.00	烤牛肉乾	667.00
調味奶粉(果汁)	892.00	嬰兒奶粉 S-2	666.00
蠶豆(鹽酥)	887.00	豬肉乾	663.00
高麗菜花	870.00	烤花生	657.99

桃新凡事用心  聯新國際醫院 桃新分院 對您無限關心

總機：03-3325678 預約專線：03-3326161